

写真文化首都「写真の町」

しがしかわ

おいしい水と、うまい空気で、人とお米が育つまち

▶平成27年度まちの家計簿

▶1122組目の結婚届



11

2016 November
No.757

CONTENTS



銀杏の秋実る
(昨年11月3日、郷土資料館前)

平成27年度 まちの家計簿	2
東川町の給与、定員管理等について	6
まち・タウン	12
○初の日本ウズベキスタン写真交流展 ○株主の森で雪の中の植樹 ○新米キャンペーン ○加藤登紀子さん、百万本のバラコンサート ○田んぼの学校で稲刈り ほか	
今、生き生きと	16
○No.99 パティシエ 佐々木天華さん	
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	18
○東京登山(!?) ◇貸し出し図書・ビデオ紹介	
大雪山の素顔	19
○Nature Column 「大雪山グレード」参考に力量にあう登山を 環境省東川自然保護官事務所 東川自然保護官 石田美慧さん ○世界を知ろう! No.19 ベトナムの古都、フエ 国際交流員 トウー・トンヌーさん	
A Word From Another World	20
○No.62 リメンブランス・デー(戦没者追悼記念日) 英語活動教育指導員 イーヴィー・ウーさん ○エイゴノマナビカタ 発音は「筋トレ、だっ!」 英語教育指導員 宮地晶子さん	
人生を拓(ひら)く	21
○第30回 西町2 野坂良吉さん歌子さん ◇俳句	
くらし・ネットワーク	22
○11月30日は町税第3期の納期限です ○町有地の売り払い ○来年の成人式は1月8日です ○教育長、教育委員人事 ○放課後子ども教室のスタッフ募集 ○保育職員を募集 ○中野医師が厚生大臣表彰を受賞 ほか	
子育てチャンネル	28
○正解のない子育て NPO法人旭ITAGスポーツクラブ 大浦厚子さん	
ミニ家庭医学講座	29
○第25回 「ミタツ、タタツ…」 やって来た寒い季節と痛風 町立診療所副所長 古川倫也さん	
インフォメーション	30
○11月の行事 ほか	

キトウシ高原ホテル臨時休業 11/14(月)~11/16(水)

キトウシ高原ホテルへのご愛顧ありがとうございます。当ホテルは、ラドン温泉大浴場の整備のため、全館臨時休業いたします。17日(木)には営業再開いたしますので、再開後はご家族そろってお越しください。

温泉入浴半額デー♪は毎月4日間

1日 13日 20日 26日

キトウシ高原ホテル総支配人

各会計26年度決算額

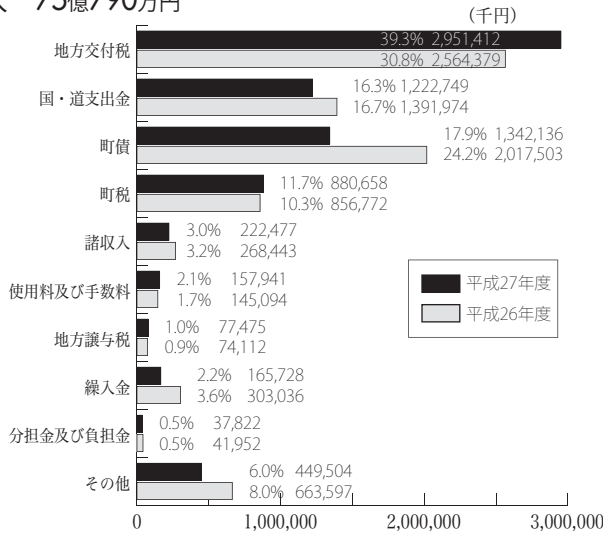
会計区分		歳入	歳出	差引額
一般会計		7,507,902	7,346,676	161,226
特別会計	公共下水道事業	178,920	165,413	13,507
	国保診療所	420,388	366,968	53,420
	計	599,308	532,381	66,927
総合計		8,107,210	7,879,057	228,153

一般会計ほか2特別会計の決算がまとまりましたので概要をお知らせいたします。
 本年度は「プライムタウンづくり計画21-Ⅱ」の3年度目でした。全会計で使われた金額は、78億7千906万円で、うち一般会計で73億4千668万円が使われました。
 決算は、9月開催の第3回定例会に上程され、認定されました。

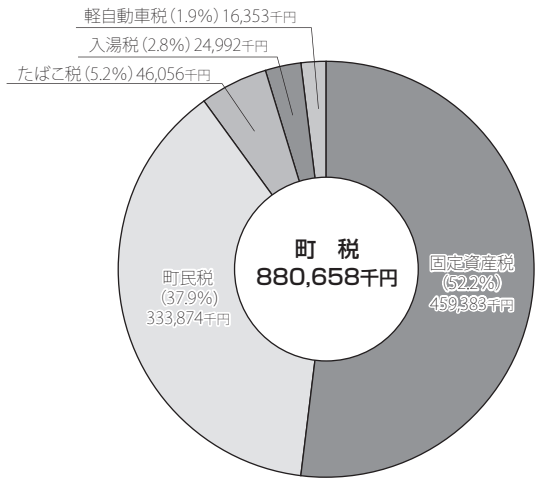
平成27年度
まちの家計簿

27年度一般会計性質別決算額（前年度比較）

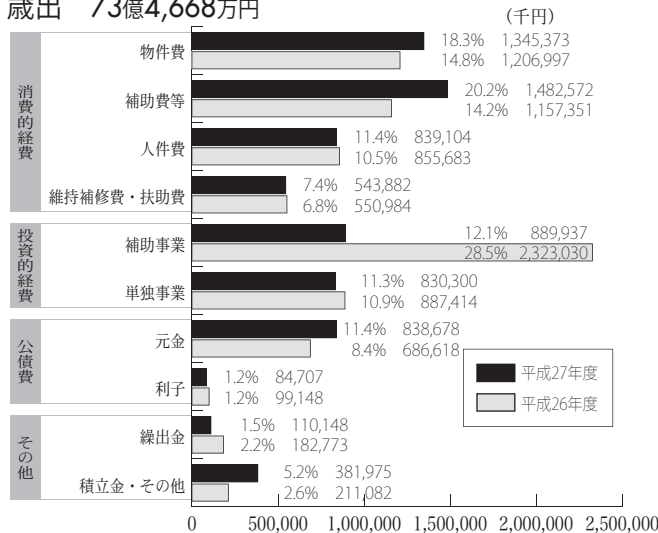
歳入 75億790万円



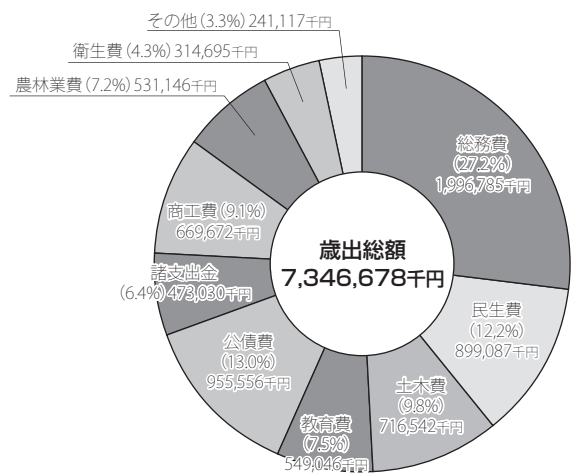
町税の内訳



歳出 73億4,668万円



目的別歳出の内訳



②特別給（期末・勤勉手当）

職員の給与、職員数

(4)給与改定の状況

①月例給

区 分	人事委員会の勧告				給与改定率 (%)	(参考) 国の改定率 (%)
	民間給与(円) A	公務員給与(円) B	較差(円) A-B	勧告 (%) (改定率)		
27年度	410,466	408,996	1,470	0.36	0.36	0.36

注 「民間給与」、「公務員給与」は、人事委員会勧告において公民の4月分の給与額をラスパイレス比較した平均給与月額である。

②特別給（期末・勤勉手当）

区 分	人事委員会の勧告				年間支給月数	(参考) 国の年間支給月数
	民間支給割合(月) A	公務員支給割合(月) B	較差(月) A-B	勧告(改定月数)		
27年度	4.21	4.1	0.11	0.1	4.2	4.2

注 「民間の支給割合」は民間事業所で支払われた賞与等の特別給の年間支給割合、「公務員の支給月数」は期末手当及び勤勉手当の年間支給月数である。

(5)給与制度の総合的見直しの実施状況

【概要】国の給与制度の総合的見直しは、俸給表の水準の平均2%の引き下げ及び地域手当の支給割合の見直し等に取り組むとされている。

給料表の見直し [(実施) ・ 未実施]

実施内容＝平均引き下げ率、実施（実施予定）時期、経過措置の有無等具体的な内容＝

(給料表の改定実施時期) 平成27年4月1日
(内容) 一般行政職の給料表について、国の見直し内容を踏まえ、平均2%引き下げ。若年層は1級全号俸改定なし。高齢層は6級で改定率4%引き下げ。激変緩和のため、3年間の経過措置（現給保障）を実施（平成30年3月31日まで）。

2. 職員の平均給与月額、初任給等の状況

(1)職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（28年4月1日現在）

①一般行政職

区 分	平均年齢(歳)	平均給料月額(円)	平均給与月額(円)	平均給与月額(円) (国比較ベース)
東川町	42.1	314,400	388,600	349,200
北海道	43.8	338,248	382,621	380,192
国	43.6	331,816	—	410,984
類似団体	41.8	314,930	—	—

②技能労務職

区 分	公 務 員				民 間			参 考
	平均年齢(歳)	平均給料月額(円)	平均給与(円) 月額(A)	平均給与月額(円) (国比較ベース)	対応する民間の類似職種	平均年齢(歳)	平均給与(円) 月額(B)	
東川町	51.1	345,300	460,100	362,100	営業用バス運転手	48.5	381,000	1.21
北海道	51.7	357,365	383,748	377,020	—	—	—	—
国	50.4	287,447	—	329,358	—	—	—	—
類似団体	54.2	344,220	—	—	—	—	—	—

- 注1. 「平均給料月額」とは、28年4月1日現在の職員基本給の平均である。
 2. 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、調整手当、住居手当、時間外手当などの諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査で明らかにされているものである。「平均給与月額（国ベース）」は比較のため、国家公務員と同じベース（時間外勤務手当等を除いたもの）で算出している。
 3. 民間データは、賃金構造基本統計調査で公表されているデータを使用している。
 4. 技能労務職の職種と民間職種等の比較にあたり、年齢、業務内容、雇用形態等の点で完全に一致しているものではない。

(2) 職員の初任給の状況（28年4月1日現在）

区 分	東川町(円)	北海道(円)	国(円)	備 考
一般行政職	大学卒	178,200	178,200	税務職、技能労務職、教育公務員、保健職含む
	高校卒	146,100	146,100	

26年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律（以下、財政健全化法）が平成19年6月に成立、公布されました。町の財政の運営状況を比率で表し、基準以上となった場合は運営状況を見直すための計画を作成し、財政の健全化に努めなければなりません。

財政健全化法に基づく東川町の健全化判断比率及び資金不足比率は、以下のとおりです。

健全化判断比率の状況

区 分	決算数値 () 内はH26		早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	(—)	15.0	20.0
連結実質赤字比率	—	(—)	20.0	40.0
実質公債費比率	8.6	(9.8)	25.0	35.0
将来負担比率	38.7	(67.4)	350.0	—

※実質赤字比率及び連結実質赤字比率は、すべての会計において赤字額がないため、「—」で記載しています。
 ※実質公債費比率は、地方債の元利償還金などの公債費や公債費に準じた経費を標準財政規模を基本とした額で割ったもので3ヵ年の平均値を表しています。早期健全化基準以内となっています。
 ※将来負担比率は、将来的に負担することが見込まれる実質的な負担額を把握し、負担の償還に充てることができる基金などを差し引いた額を、標準財政規模を基本とした額で割ったもの。早期健全化基準以内となっています。

資金不足比率の状況（公営企業会計）

区 分	決算数値 () 内はH26		経営健全化基準
簡易水道事業特別会計	—	(—)	20.0
下水道事業特別会計	—	(—)	20.0
宅地造成事業特別会計	—	(—)	20.0

※資金不足比率は、特別会計において赤字額がないため、「—」で記載しています。
 ※一般会計等の実質赤字にあたる公営企業会計における赤字額について、公営企業の事業規模に対する比率となります。

東川町の給与、定員管理等について

町の給与、定員管理等についてお知らせします。

1. 総括

(1)人件費の状況（普通会計決算）

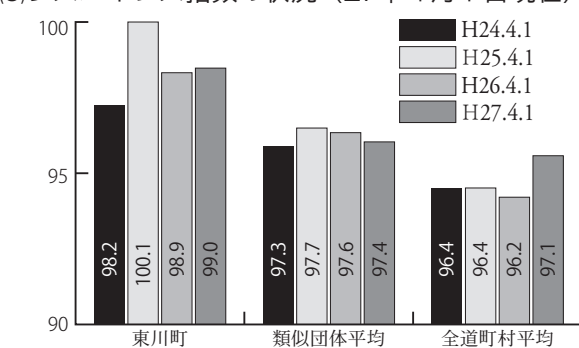
区 分	住民基本台帳人口(人) (27年度末)	歳出額(千円) A	実質収支(千円)	人件費(千円) B	人件費率(%) B/A	(参考) 26年度の人件費率(%)
27年度	8,018	7,346,676	138,415	833,869	11.35	10.42

(2)職員給与費の状況（普通会計決算）

区 分	職員数(人) A	給 与 費				一人当たり給与費(千円) B/A
		給料(千円)	職員手当(千円)	期末・勤勉手当(千円)	計(千円) B	
27年度	88	335,395	64,784	130,103	530,282	6,026

- 注1. 職員手当には退職手当を含まない。
 2. 職員数は平成27年4月1日現在の人数である（普通会計のみの記載となっているため他表の職員数と異なる場合がある）。

(3)ラスパイレス指数の状況（27年4月1日現在）



- 注1. ラスパイレス指数とは、全地方公共団体の一般行政職の給料月額を同一の基準で比較するため、国の職員数（構成）を用いて、学歴や経験年数の差による影響を補正し、国の行政職俸給表（一）適用職員の俸給月額を100として計算した指数。給与水準を示す。
 2. 類似団体平均とは、人口規模、産業構造が類似している団体のラスパイレス指数を単純平均したものである。
 3. 平成24年、同25年は、国家公務員の時限的な給与改定、臨時特例法による給与減額措置がないとした場合の値（2年間）である。

職員の給与、職員数

(3) 特殊勤務手当 (28年4月1日現在) (医師含む)

支給実績(27年度決算、千円)	8,122	支給職員1人当たり平均支給年額(27年度決算、円)	676,833
職員全体に占める手当支給職員の割合(27年度、%)	11.0	手当の種類(手当数)	4
手当の名称	支給範囲	左記職員に対する支給単価	
往診手当	東川町立診療所に勤務する医師たる職員が往診に従事したとき	時間内にあつては点数表定額の4割相当額、時間外にあつては点数表定額の6割相当額	
夜間看護手当	東川町立診療所に勤務する看護師たる職員が深夜の勤務に従事したとき	深夜勤務1回につき	3,300円
放射線業務従事手当	東川町立診療所に勤務し専ら放射線の作業に従事するもの(管理職を除く)	診療放射線技師 月額	7,000円
医学研究予防業務手当	東川町立診療所に勤務する医師たる職員が公衆衛生向上のため必要な研究調査や保健予防業務に従事したとき	所長 月額	300,000円
		副所長 月額	280,000円

(4) 時間外勤務手当

支給実績(26年度決算、千円)	13,851	支給実績(27年度決算、千円)	14,586
支給職員1人当たり平均支給年額(26年度決算、千円)	252	支給職員1人当たり平均支給年額(27年度決算、千円)	286

(5) その他の手当 (28年4月1日現在)

手当名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績(27年度決算、千円)	支給職員1人当たり平均支給年額(27年度決算、千円)
扶養手当	配偶者 13,000円 配偶者以外の扶養親族 6,500円 満16歳から満22歳までの子1人につき5,000円加算	同じ		10,659	231,717
住居手当	家賃の額が12,000円を超える借家等の場合家賃の額に応じて町内21,000円、町外7,000円を限度に支給	やや異なる	自宅の場合 7,000円	9,041	129,157
通勤手当	交通機関利用者 1カ月当たりの運賃相当額55,000円を限度に支給 通勤距離に応じて2,000円～4,200円の範囲で支給	やや異なる	町外 4,200円	1,019	37,741
管理職手当	管理又は監督の地位にある職員に支給	やや異なる	課長等級9% 室長等級7%	15,678	348,400
寒冷地手当	世帯の区分や扶養親族の数などに応じて支給51,700円～131,900円(毎年11月から翌年3月までの各月に支給)	同じ		8,404	100,048
児童手当	中学校第3学年終了前の児童を養育している職員に支給	同じ		5,235	218,125

5. 特別職の報酬等の状況 (28年4月1日現在)

区分		給料月額等(円)	
給料	町長	775,000	(参考)類似団体における最高/最低額(円) 780,000 / 578,000
	副町長	616,000	622,000 / 493,000
報酬	議長	261,000	278,000 / 191,000
	副議長	208,000	220,000 / 142,000
	議員	176,000	181,000 / 123,000
期末手当	町長	(27年度支給割合) 4.2月分	議長 副議長 議員
	副町長	(27年度支給割合) 4.2月分	
退職手当	町長 副町長	(算定方式) 給料月額×勤続年数×5.126	(1期の手当額) 15,890,600
		給料月額×勤続年数×3.234	(支給時期) 7,968,576 任期满了時(4年)
北海道市町村職員退職手当組合より支給			

(注) 退職手当の「1期の手当額」は、平成28年4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込み額

(3) 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額状況 (28年4月1日現在)

区分	経験年数10年(円)	経験年数20年(円)	経験年数25年(円)	経験年数30年(円)
一般行政職	大学卒	277,100	—	391,400
	高校卒	—	334,100	353,800
				413,600
				380,600

注 大学卒経験年数20年以上、高校卒経験年数10年以上の状況は対象職員がいないため公表ありません。

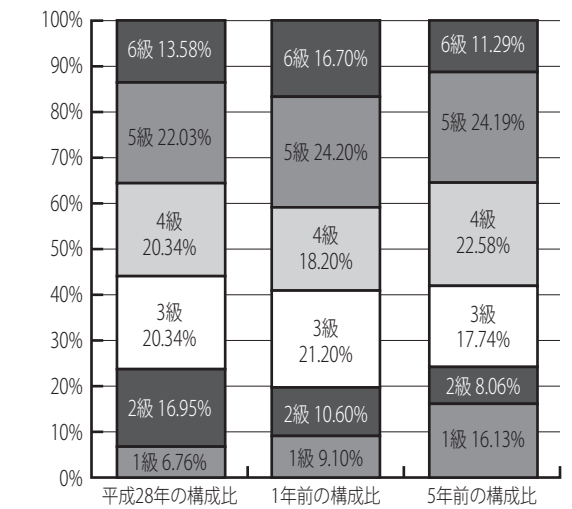
3. 一般行政職の級別職員数等の状況

(1) 級別職員数の状況 (28年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数(人)	構成比(%)
1級	定型的な業務を行う職務	4	6.76
2級	特に高度な知識又は経験が必要とする業務を行う職務	10	16.95
3級	1. 主任の職務 2. 主査の職務	12	20.34
4級	1. 室長等の職務 2. 困難な業務を処理する主任の職務	12	20.34
5級	1. 課長等の職務 2. 困難な業務を処理する室長等の職務	13	22.03
6級	困難な業務を処理する課長等の職務	8	13.58
	合計	59	

注1. 東川町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数である。
注2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。
注3. 一般行政職のみの記載となっているため、他表の職員数と異なる場合がある。

○職員構成比



(2) 昇給への勤務成績の反映状況

平成28年4月1日から人事評価制度を導入しているが、当面の間(制度が確立するまで)は昇給に差はつけず、4号俸(55歳を超える場合は2号俸)を標準として昇給している。

4. 職員の手当の状況

(1) 期末手当、勤勉手当

東川町	北海道	国
1人当たり平均支給額(27年度) 1,478 千円	—	—
(27年度支給割合) 期末手当 2.6月分 勤勉手当 1.60月分	(27年度支給割合) 期末手当 2.6月分 勤勉手当 (0.80)月分 (1.45月分)	(27年度支給割合) 期末手当 2.6月分 勤勉手当 1.60月分 (1.45月分) (0.80)月分
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置	(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置	(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置

注()内は、再任用職員に係る支給割合である。

【参考】勤勉手当への勤務実績の反映状況(一般行政職)

平成28年4月1日から人事評価制度を導入しているが、当面の間(制度が確立するまで)は手当への反映はしないこととしている。

(2) 退職手当 (28年4月1日現在)

東川町			国		
(支給率)	自己都合	勤続・定年	(支給率)	自己都合	勤続・定年
勤続20年	20.445 月分	27.405 月分	勤続20年	20.445 月分	27.405 月分
勤続25年	29.145 月分	34.5825 月分	勤続25年	29.145 月分	34.5825 月分
勤続35年	41.325 月分	49.590 月分	勤続35年	41.325 月分	49.590 月分
最高限度額	49.590 月分	49.590 月分	最高限度額	49.590 月分	49.590 月分
その他の加算措置	定年早期退職特例措置(2~45%加算)		その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2~45%加算)	
1人当たり平均支給額	該当者なし	20,587千円			

注1. 退職手当の1人当たり平均支給額は、前年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。(定年退職・定年前退職・普通退職等含む)

注2. 北海道市町村職員退職手当組合より支給

7. 職員の勤務時間その他勤務条件

(1) 職員の勤務時間 (28年4月1日現在)

1週間の勤務時間 38時間45分	勤務時間の割り振り				
	始業 8時30分	終業 17時15分	休憩時間 12時から13時	休憩時間 なし	週休日 土、日、祝祭日

(2) 年次有給休暇の取得状況 (27年1月1日～同年12月31日)

総付与日数(日)	総取得数(日)	対象職員(人)	平均取得日数(日)
2,930	520.2	78	6.7

8. 職員の分限及び懲戒処分の状況

(1) 分限処分者数

処 分 事 由	後任	免職	休職	計
勤務成績が良くない場合	—	—	—	0
心身の故障の場合	—	—	1	1
職に必要な適性を欠く場合	—	—	—	0
職制、定数の改廃、予算の減少により廃職、過員を生じた場合	—	—	—	0
刑事事件に関し起訴された場合	—	—	—	0

(2) 懲戒処分者数

処 分 事 由	戒告	減給	停職	免職	計
法令に違反した場合	—	—	—	—	0
職務上の義務に違反した場合	—	—	—	—	0
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合	—	—	—	—	0

9. 職員の研修の状況 (27年度)

職員研修の状況

研修区分	受講者数(人)	受講内容等
研修所等研修	15	市町村職員研修センター、管内町村会ほか
各種専門研修	0	税務研修、法務研修ほか
海外研修	2	ヨーロッパ(市町村職員海外派遣研修)、カナダ(語学研修)

10. 職員の福祉及び利益の保護の状況 (27年度)

(1) 健康診断等の状況 (臨時職員含む)

健康診断の種類	対象者数(人)	受診者数(人)
人間ドック	80	78
定期健康診断	154	154

(2) 公務災害補償の状況

加入団体	公務災害件数	公務災害の概要
北海道地方公務員災害補償基金	0	

(3) 福利厚生事業の負担金状況

	会員数(人)	負担額・補助額(円)
北海道市町村職員福祉協会負担金	113	328,416
東川町職員親交会(臨時職員等含む)	240	1,440,000

11. 公平委員会に係る業務の状況

(1) 勤務条件に関する措置の要求の状況 (27年度)

件数	概要
0	—

(2) 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (27年度)

件数	概要
0	—

6. 職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由

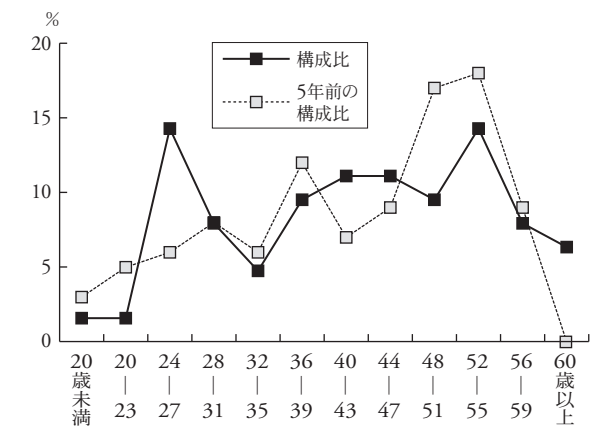
(各年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由	
		平成27年	平成28年			
普通会計部門	一般行政部門	議会	2	2	0	採用(1) 機構改革に伴う減
		総務	19	19	0	
		税務	7	7	0	
		民生	20	21	1	
		衛生	3	3	0	
労働		2	0	▲2		
農林		10	10	0		
商工	7	7	0			
土木	10	10	0			
	計	80	79	▲1	<参考> 人口1万人当たりの職員数 100.41人 (類似団体の人口1万人当たりの職員数) 123.64人	
	教育部門	9	7	▲2	再任用期間満了(1)、育児休業取得(1)	
	小計	89	86	▲3	<参考> 人口1万人当たりの職員数 111.71人 (類似団体の人口1万人当たりの職員数) 150.99人	
公営企業部門	病 院	19	22	3	採用(2)	
	下 水	1	1	0		
	小計	20	23	3		
合計		109 [120]	109 [120]	0	<参考> 人口1万人当たりの職員数 136.81人	

注1. 職員数は一般職に属する職員数
注2. []内は、条例定数の合計

(2) 年齢別職員構成の状況 (27年4月1日現在)

区分	20歳未満	20歳～23歳	24歳～27歳	28歳～31歳	32歳～35歳	36歳～39歳
職員数(人)	1	4	13	9	9	11
40歳～43歳	44歳～47歳	48歳～51歳	52歳～55歳	56歳～59歳	60歳以上	計
15	10	8	13	11	5	109



(3) 職員数の推移

部門	年度	H23年	H24年	H25年	H26年	H27年	H28年	過去5年間の増減数(率)
一般行政		77	74	80	83	80	79	2 (2.6%)
								▲2 (▲22.2%)
教育		9	9	8	9	9	7	0 (0%)
普通会計計		86	83	88	92	89	86	8 (53.3%)
公営企業等会計計		15	16	16	16	20	23	10 (7.9%)
総合計		101	99	104	108	109	109	10 (7.9%)

1122組目のいい夫婦に記念品

2005（平成17）年10月に東川方式の婚姻届け制度が誕生以来12年目の9月27日、届け出た新婚カップルが千122組目に達しました。語呂合わせで、いい夫婦“達成記念の新郎、新婦の2人に記念品をプレゼントして新たな門出を祝福しました。”



「いい夫婦」と呼吸を整え、「二人三脚でゆつくり歩いて行きたい。」
この日は真衣さんの誕生日で、まさに偶然が重なった縁。かみしめながら「ケーキと一緒に記念のワインで乾杯します。」
本町の婚姻届は、2人の永久の誓いや思い、届け出た日の写真、婚姻届の写しを記念の台紙に添付してメモリアル台紙としてお二人にプレゼントする一方、町でも大切に保管、保存します。

旭川市内在住の会社員、森田雄亮さん（36）、東川町農協職員、林真衣さん（28）。松岡市郎町長から婚姻届記念台紙に加えて、アレンジメントフラワー、東川ワイン、フォトフレーム、千122組達成記念の特製ボード、商品券（3万円分）、そしてこの日の記念写真と盛りだくさんのプレゼント。2人は共通の友達に紹介されて出会ったそうです。「去年の今日、出会って付き合い始めたんです。会社の若い社員も東川で結婚届を出して、僕らで4組目。こんな偶然が重なるなんて…」と偶然の神様に感謝。「一週間前から考えてきたんです。カママナ

植田さん、全日本マスターズ陸上で2連覇



全日本大会2連覇快挙の報告(10月17日)

ると途端に出場選手が減る」と言います。
80歳クラスハードルに出場した選手は、80歳Hで7人、200歳Hで2人しかおらず、「年齢とともに衰えてくる走る能力、跳力が技術的に求められる」。

北町2、植田さん（81）が第37回全日本マスターズ陸上選手権大会（9月17-19日・新潟市デンカビッグスワンスタジアム）に今年も出場し、80歳クラスの80歳H（ハードル）、200歳H2種目でともに優勝しました。80歳Hでは2連覇、200歳Hでは昨年の2位雪辱の快挙。
56歳の時から全日本マスターズ大会に出場以来、3年前に左足捻挫で欠場しましたが、毎年のように出場を続けてきました。「70歳代までの選手はたくさん出場しているけれど、80歳にな

この後第22回世界マスターズ陸上選手権大会（10月26日〜11月6日・オーストラリア・パース）にも出場予定。「今まではファイナリストまで出場はできたけれど、4〜5位どまり。今年が入賞を狙いたい」と準備万全のよう。

初の日本ウズベキスタン写真交流展

9月24日、文化ギャラリーをメイン会場に、日本ウズベキスタン写真交流展が2週間の幕開けをしました。
写真家の佐藤かな子氏、同前田昌宏氏（一財）日本カメラ財団、谷野啓常務理事と（一財）日本ウズベキスタン・シルクロード財団のパビリディノフ・マンストール代表、松岡市郎町長、



並みや寺院など、中央アジアの独特な文化を写し撮った作品がいっぱい。
農村環境改善センターではマンストール代表が日本とウズベキスタンとの交流の歴史などを紹介、前田氏はウズベキスタンの人々の文化を紹介しました。

株主の森で雪の中の植樹

10月21日、東3号北6線の町有林、株主の森で8年目の植樹を行いました。



準備を終え、間もなく移住という森田さん一家

全国からひがしかわ株主79人と旭川市内の東川出身会の皆さん約100人が参加しました。この日は前夜半から降った今季初の雪で積雪約5センチ。気温0・7度の曇り、0・5センチの林は白銀の世界に一変しました。しかし皆さん意気揚々と、アオダモ千100本もわずかに約30分で植樹終了。

東京都内の奥田光伸さん（35）、鄭興（テイ・コウ）さん（36）、洋平ちゃん（4つ）一家は3回目。今年も両親も誘って5人で参加しました。洋平ちゃんは雪景色に大興奮して飛び回り「楽しかった」。

インドネシア・バリ島でヴィラ（貸し別荘）を経営しているという森田幸延さん（42）一家は親子5人の参加。3年前、移住体験ハウスで3カ月間暮らし、「水がおいしい」と移住を決めたそうです。

移り住む家も決まって「ようやく住

める状態になったので、準備をしてから帰ります」。冬はバリ島で暮らし夏は東川で、と考えているそうです。
参加者一行は、植樹後改装工事が終わったばかりの文化芸術交流センター（旧東小）で昼食会と株主総会に出席。地元の新米、野菜を使ったカレーライス、豚汁と、町内で販売している米粉シフォンケーキ、蒸しパン、寄せ豆腐、漬物、おにぎりなどに舌鼓。一足早く移住した先輩2家族の体験談に聞き入っていました。

加藤登紀子さん、百万本のバラコンサート

10月23日、旧東川小学校校舎を全面改装してオープンした文化芸術交流センターで歌手、加藤登紀子さんの「百万本のバラコンサート」が開かれました。

この日オープンした同センター開館記念として快く駆けつけてくれました。松岡市郎町長は「100万本のバラ」という歌に出合わなかったら、この町と

新米キャンペーン

9月24日から3日間、恒例の新米キャンペーンが町内3カ所の引き渡し所で行われました。



族、親せきで8袋、10袋と買い求め、その場で郵便小包を作って発送する人が続々。店内に積み上がった新米は瞬間になくなっていききました。
毎年恒例の人気キャンペーンなので、購入量を限定しました。今年

町地域農業推進協議会、町特産品ブランド化協議会（事務局。役場産業振興課と東川町農協）の主催。米の本格出荷に先駆けて、町内で収穫したばかりの新米を一足早く食べてもらおうと新米シーズに先駆けて行っています。町内3カ所に米引き換え所を設置しました。
毎年引き換え希望が最も多いのは道の駅・道草館。朝9時の販売開始前から購入希望者が訪れました。「毎年東京に送っているから」と家

年の販売は、無洗米「ゆめぴりか」「ほしのゆめ」（いずれも5キロ袋）の2品種。供給量に限りがある「ゆめぴりか」は一人10キロ（5キロ×2袋）に制限しました。
そのため予約件数は千139件（昨年比129件減）、2万五千560キロ（同7千550キロ減）となり、「ほしのゆめ」が2倍近い2千870袋の販売量となりました。

加藤登紀子さん、百万本のバラコンサート

ラトビアとの出会いはなかった。お付き合いもなかった」とこの歌がつけられたラトビアとの交流の始まりを披露しました。

コンサートは、前半の弾き語りについて、ヒット曲、代表曲を次々披露。エンディングは代表曲の一曲、「100万本のバラ」とラトビア民謡をカヴァリングした「100万本のバラ物



語」。町内のみずほコーラス、旭川東高校音楽部、北海道教育大学旭川校の70人の混成合唱コーラスで歌い上げ、満場の拍手があふれました。

ぶどう収穫、今年は昨年並み



10月15日、町営ぶどう園（西2号北18番地）で今年のワイン仕込み用ぶどうの収穫が行われました。

町内の日本語学校、旭川福祉専門学校で学んでいる海外日本語留学生と収穫体験希望で訪れた約80人がセイベル種のぶどう収穫を体験しました。

昨年続いて2回目参加の旭川市内のホテルソムリエ、佐藤友樹さん（41）親子は「去年楽しかったので」と、萌音さん（12）、佑寧さん（12）姉妹の友達を誘って7人で摘み取りを楽しみました。好天に恵まれ「楽しい」と弁当と豚汁にも舌鼓。
この日の摘み取り量は約1・4ト。

西2号北44番地の7線ほ場の収穫と合わせて総量約2・6ト程度となり、糖度は18度と十分でしたが、昨年よりやや少ない結果となりました。
試験栽培3年目のピノ・ノール、シルバーナ、トラミーナの3種はいずれもまだ実をつけず、バツカス種は20本中6本に実が付きました。シャルドネ種は120本中約50本が結実しました。
昨年収穫したぶどうの新酒は、今年も12月1日から発売予定。販売量は昨年に比べて半分の2千700本程度になりそうです。



田んぼの学校で稲刈り

10月13日、東川小学校の学校田「田んぼの学校」（約0・9畝相当）で今年

取って気分は最高。昔の木の農機具を使って、刈り取った米の脱穀も見学し、ご飯を食べるまでの米作りを学びました。新米を炊いて玄米ご飯も試食し、いつも食べている白米との味や固さの違いも確かめました。

東川小学校の5年生67人が参加しました。2人一組になって、かまを手に昔ながらの手刈りを体験、大型コンバインの運転席に乗って機械収穫も経験しました。
手刈りの稲刈りは時間もかかって重労働。片やコンバインは高い運転席からの眺めもよく、見る間に稲を刈り

東川ゆめ公園の体験農園（全体で約1畝）の一角に場所が移って2年目。昨年から新品種「きたくりん」を植えています。
体験農園専門部会が栽培管理して2年目。収穫量は580キログラム（10坪当たり収量、反収9・6俵）になりました。刈り入れた米は、町内5小、中学校で給食用として活用します。

東中で餅つき交流会

10月20日、東川中学校（尾崎朋子校長、生徒228人）で、学校田の米の収穫を祝って恒例のもちつき交流会を開きました。

東川養護学校の中学部32人の生徒も参加しました。保護者の皆さんは裏方に回って大奮闘。昨年学校田で収穫して保管していたもち米約70キログラムを炊いて準備しました。

広い体育館に杵と臼9台を準備しました。生徒が次々と代わるがわるに杵を持ち、ちよつと頼りない手つき、腰つきながら餅つきを体験しました。つきたての餅は、みんな



なできなこ餅、あんこ餅、雑煮に仕立て、この日の給食に。みんな笑顔がこぼれ「おいしい〜」。自分たちの手で作ったお餅は格別な味わいだっただよう。養護学校の生徒も「この日を楽しみにしていました」と杵を持つ手も弾んでいました。

初のハッピー・アース・フェスタ

10月10日、地域交流センターで「ハッピー・アース・フェスタ」が開かれました。

食と農、自然と環境を楽しく学ぶという初のフェスティバル。町内でミココロムスピ菜園を開いている塩谷由美子さん、リコ・オーガニック・カフェの桐谷紘太郎さん、まどかさん夫妻、自然栽培農園・和合の杜（もり）の南直人さんが企画しました。



仁木町から出店した木村秋則自然栽培農学校の野菜直売コーナー

天然ハーブ・ヘナを使った白髪染めヘア・ケア製品を開発した東京都内の美容室経営、森田要さん（57）は、自然素材であるからこそ優れた特性を見つけて生かすことの大切さを話しました。

生分解性100%の洗剤を開発した神奈川県茅ヶ崎市で会社経営、元登山家の木村正宏さんは、簡単実験コーナーを通じて子どもたちに水と油の性質と特長を教えました。
45年前に世界で初めて無農薬、無肥料のりんご栽培に成功した青森県弘前市のりんご農家、木村秋則さん（67）

は、5年目を迎える仁木町の自然栽培農学校での取り組みなどをビデオ講演で紹介しました。会場には同農学校で自然栽培、収穫した野菜、手作り雑貨などの即売コーナー、オーガニックコットンウェア販売、自然栽培野菜カレシの店舗など、食と安全、自然にやさしい取り組みが31店も出店しました。

今年も楽しい！めだかクラブのハロウィーン

10月15日、地域交流センターで小学生のプレ英語クラブ、めだかクラブのハロウィーンパーティーを開きました。今年も昨年の参加者を約30人も上回る150人の子どもたちがお母さん、お父さんと一緒に参加してくれました。吸血鬼のマントをはおり、魔女の帽子をかぶって変装したお友だちがいっぱい。変装スタイルは年々凝ってにぎやかに。



探偵シャーロック・ホームズの冒険をヒントにして犯人捜しのピースを探しながら会場を回りました。恒例のフェイス・ペインティング、ペーパークラフト、クモの巣コーナーなど楽しいゲームがいっぱい。中でも一番人気はお化け

日中韓親善少年野球で柏原君が旭川選抜訪韓



韓国・水原（スーウォン）市で開かれた「日中韓国際交流親善少年野球大会」（8月9〜11日）の旭川選抜チーム（上木大輔監督、選手16人）の一員として、東川大雪野球少年団の柏原翔太君（12）が訪韓して活躍。このほど松岡市郎町長に報告に訪れました。

10月下旬には石狩市で開催の北海道学童軟式野球都市対抗戦の予選ラウンド（道内12チーム、石狩市）でも旭川チーム選手として出場しました。「将来はプロ野球に行きたい。大谷選手（日本ハム・大谷翔平選手）みたいにになりたい」と投打二刀流のプロ選手が夢。



町内の老舗洋・和菓子店、月庵の先進女性パティシエ2人のうちの一人。「自分の子どもに食べさせたいケーキ」をテーマに、「子どもと一緒に育つケーキ」の答えを探す日々。その答えはまだ霧の中。「子どもが喜ぶケーキかなあ…。見た感じかわいくて、食べたら子どもでも食べやすいとか…。『てんか』だけしか作れない味」を求めて、修業が続いています。

生まれ育った町への愛着を胸に「できたら地元の素材を使えばいいな。なんか…うちの町の素材と出合えていないので…」とふるさとで洋菓子店を開くことが今の夢のひとつ。とはいももの「お店を持つとかはまだ全然考えられなくて…。出来たらやってみたい

とは思いますが…」とまだ夢の途中。具体的なイメージにはなってはいません。

休日は、友人と連れ立って旭川市内の大規模総合スーパーマーケットに出掛け、札幌に行くこともあるそうですが、一人の時以外に洋菓子店を回ってみるとい

とはないそう。

「友達はケーキ屋さんで働いているわけではないから…」。

パティシエ修業3年目。暇が出来る時、自分のルセット帳(レシピノート)を開いて復習の繰り返し。「ケーキを作る前に確認したり…」。

オーナーパティシエの高島郁宏さん(54)は、「2年目までは玉子に砂糖を混ぜ合わせる順番とか、混ぜる時の状態なんかをよく間違っ



調理実習として開いていた調理学校のレストランで(2年生の時、写真左)

た。3年目になってようやく間違わなくなったなあ。基礎的なことを学んで、来年あたりは一通りできるよ」と太鼓判。

夏、店には写真甲子園に出場している高校生チームがよく写真撮影に訪れます。今までは「テレビでやっているのをチラッと見た程度しか知らなかった」そうで、一心に修業一筋でした。でも最近、「カフェとかいっぱいあって、夕方になるとすごく良い匂いするじゃないですか。行きたいな」と少し余裕が生まれてきているようです。

ここまで混ぜたらこうなる、混ぜ過ぎたらどうなるか、などと説明を聞きながら教わる事が出来る

たそうです。ローマジパンもしっかりと作れるようになりました。プロとしての技量に一步一步近づいているよう。

今はチーズケーキが自信作。「100種類は越した」というルセット帳ですが、まだ1冊目。書き込むルセットが増えていくごとに大事な宝ものも増え、その中に探しものがきつとあるはず。

店には佐々木さんと東川育ちの1年後輩、河野安香さん(22)の2人が切磋琢磨(せつさたくま)の日々。この店から新たな味わいの新作が誕生する日も近いようです。

佐々木天華さん

愛別町出身、22歳。道立旭川農業高校卒業、旭川調理師専門学校卒業、調理師。ケーキと和菓子の店「月庵(てんげつあん)」パティシエ。

(注)ローマジパン=「マジパンローマッセ」。アーモンド、砂糖を基本2対1の割合で練ったペースト状のもの。しっとりとした食感に欠かせません。月庵のケーキに多用されているそう。アーモンドは地中海アーモンド、砂糖はベルギー製ベルジョワーズ(ビート糖の一種)を使い、独特の風味を作り出しているそうです。

飲水思源

町長 松岡市郎

東京登山(?)

よく東京に行く機会があるが、登山ができる山などあるのだろうか。モノレールに乗ると富士山を見ることができ、都内は一面高層のビル群で、自然の姿、山を見たという記憶を思い出せない。関東平野であつてもどこかに丘や山は存在しているのだろうか、と思ふが…。

職場の先輩と一緒に東京を訪問した時の思い出話である。東京へ来ると『東京登山』、いやそれ以上だということか？ 「だって、上りあり、下りあり、平地ありで、歩く」からである。歩く距離はどのくらいか測ったことはないが、8千歩から1万歩程度であるから、おおむね4〜5キロメートル程度。電車を待ち、乗り継ぎ、訪問場所を変えながら歩くのであるが、平坦地を単純に歩くのとは訳が違う。地下鉄への階段の昇降もあり、荷物などを持っている、なかなか一気に駆け上がることは不可能に近い。

東川に暮らしていると、目的地まで数百メートルの近距離でも車で行き来し、ともすると歩くことから遠ざかる。東京は地下鉄網が張り巡らされ、各所の駅でさまざまな路線と接続されてい

る。とはいふものの、下車してすぐに乗り継ぎ電車に乗れるかと思いきや、何となく、数百メートルも歩かないと乗り継ぎできないような駅もある。農村に暮らすわれわれから見ると、実に大変である。高齢者にやさしい所など評価する者は決していないだろう。自らの「健脚」がなければ用事を足せない。でも東京がいいのだという。東京の魅力は何か。「住めば都、『東京都』とはこのことか。なるほど…」と感心する。

さてわが旭岳への登山はどうか。ロープウェー姿見の駅からスタートして、歩くこと2時間程度で頂上である。歩く距離は2・5キロメートル程度。先輩は、東京での2時間の歩きを『東京登山』と表現したが、農村住民にとつての上京は、旭岳登山に等しい感じになるようだ。

東京の高齢者の皆さんは、一体どこで、どのような暮らしをされているのか。電車の中や歩行中はあまり高齢者を見かけないが、ひとり農村暮らしが最適と思ひながら歩く自分がある。東京登山を思い出し、加齢のせいであらうか、急に東京へ行く時は登山覚悟が必要だと思ふようになった。

とり年のゆる文字年賀状(一般書)

宇田川一美／著 誠文堂新光社／刊



筆ペンを使う「ゆる文字」、年賀状と、来年の干支・酉(とり)のイラストの描き方を紹介しています。基本の書き方は豊富な写真で分かりやすく、墨筆ペン一本で描けるものから、場面に応じて色筆ペン、水彩絵の具、色鉛筆などを使ってかわいくカラフルに描くものなどを展開します。味わいあるイラストや文字のテクニックで素敵な新年のご挨拶を。

アオハライド (DVD)

東宝



男子が苦手な主人公の双葉。中学生時代、唯一普通に接することができたのは「田中くん」だった。しかし夏休み中に田中くんは転校してしまい、自分の気持ちを伝えることができなかった。双葉は、男子にモテるといふ理由で女子から仲間はずれにされ、辛い中学生時代を過ごした。高校では女子から嫌われないように、わざとがさつに振舞う。そこへ中学時代と人が変わったようになった田中くんが転入してきて…。(122分)

貸し出し図書 ビデオ紹介

文化交流館
☎82-4245

★本、DVDの蔵書リクエストをお受けしています★
1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間

貸し出し検索

<http://www.lib-finder2.net/higashikawa/servlet/Index>



ざんねないきもの事典(児童書)

今泉忠明／監修 高橋書店／刊



地球にはすごい能力をもつ生き物がたくさんいます。でも一方で、思わず「どうしてそうなった!？」と突っ込みたくなる「ざんねん、な生き物も存在するのです。進化の結果、なぜかちょっとざんねんな感じになってしまった122種の生き物をご紹介します。「クジャクの羽は長すぎてじゃま」「サイの角はただのいぼ」「イルカは眠るとおぼれる」など。

「大雪山グレード」参考に力量にあう登山を

これまで2回、夏山登山について雄大な自然を感じる楽しみと遭難の危険を併せ持つこととお話しました。

昨年度、登山をする皆さまが自分の力量に合う登山をするのに役立ててもらうため、大雪山国立公園では登山道を利用者の体験ランク別に区分わけする「大雪山グレード」を作成しました。登山者自らが行動判断をする目安と、登山環境の程度を登山道の区間ごとに5段階に分けたものです。

①**グレード1**=大雪山の自然と触れあう探勝ルート。登山装備を持ち合わせていなくとも自然体験できます。

(例)「旭岳姿見の池散策道」「旭岳温泉自然探勝路」など

②**グレード2**=大雪山の自然と触れあう軽登山ルート。登山初心者向きです。

(例)「姿見の池～裾合平」「天人峡～羽衣の滝滝見台」

③**グレード3**=大雪山の自然を体感する登山ルート。一定の体力、行動判断が必要です。

(例)「姿見の池～旭岳山頂」「中岳温泉～沼ノ平」

④**グレード4**=大雪山の厳しい自然に挑むルート。登山



Nature Column (ネーチャーコラム)
自然ガイドなどで活躍する人々をリレーしています。



間宮岳山頂から

口から距離が長く、天候判断がより難しい。登山者自らのリスク管理、高度な行動判断を要求される。

(例)「旭岳山頂～御鉢平～中岳温泉」

⑤**グレード5**=大雪山の極めて厳しい自然に挑む登山ルート。登山口や避難小屋からの距離が長く、エスケープルートを取りづらいなど、極めて高度な技術や行動判断、登山者自身のリスク管理が必要。

(例)「白雲岳～トムラウシ山～オプタテシケ山」

約半年間、大雪山はこれから雪の世界です。雪解け後、生き生きと美しい山々と再会するために、今から準備をしっかりとしていきたいものですね。

環境省東川自然保護官事務所 東川自然保護官 石田美慧



ベトナムの古都、フエ

国際交流員 トゥー・トンヌー

この記事を書いている今、東川の季節は秋となりましたが、フエは秋もなく、もちろん真っ白い雪が降る景色も見られません。雨期と乾期しかないフエの気候はあまり好まれません。本来のベトナムらしさを感じられる旅行先の一つです。

フエとは、ベトナムの中部にあるベトナム最後のグエン王朝(1802年～1945年)の都であり、ユネスコの事務局長であったアマドゥ・マハタール・ムボウ氏から「賞賛すべき建築上のポエムである」と称賛されているところです。

1993年に世界遺産に登録されたフエ王宮を中心とする建造物群が、落ち着いた古き良き雰囲気を感じていきます。王宮音楽、ニャ・ニャック(雅楽)は、2009年にベトナム初のユネスコ無形文化世界遺産に登録されました。今年6月、世界自然保護基金から、環境保護に積極的に取り組んでいる都市



世界遺産のフエ王宮

として、ベトナムで初めて「2016年ナショナル・アースアワー・キャピタル」にも認定されています。

緩やかに流れるフォン川の河畔に王宮や歴代皇帝の帝陵を残す古都・フエは「ベトナムの京都」とも呼ばれています。王宮やフランスの影響を受けた西洋建築など見どころが多い観光地で、自然に囲まれ、ホーチミンなどの大都会とは違いベトナムの雰囲気を感じることが出来る穏やかな都市です。

緑がたくさんあって水源がきれいなので、ベトナムで水道から直接水が飲める唯一の所として知られています。水源がきれいだからこそ、お米や野菜もおいしいのは当たり前ですが、フエの人々は和やかな性格で、いつも笑顔で声が美しく静かに暮らしているのが印象的です。

きれいな水源があるので、日本の酒造会社やデンマークのビール会社が製造工場も造りました。ベトナム料理はおいしいといわれていますが、フエ料理は特においしく繊細です。

フエに一度足を踏み入れれば、初めて訪れる方でも魅力に取りつかれてしまうことでしょう。美しい古い町並みが続き、歩くだけでも十分に観光気分が味わえます。観光地としても人気で、穏やかな雰囲気このまに一度足を運んでみませんか。



Remembrance Day Yivie Wu

On November 11, in Canada, we have a national holiday called Remembrance Day. Actually, it is also an important day in Britain and Australia. Remembrance day is a memorial day to remember those who have sacrificed their lives and fought in World War I and World War II. At 11am on November 11th 1918, the enemy surrendered and marked the end of World War I. This became a significant day even until now. On November 11, at 11am, there is a moment of silence to remember those who have lost their lives in war. From the beginning of the month, many people will wear a red poppy pin as a symbol of remembrance.

I hope you join us in remembering the people who died during the First World War.

【ちよつと豆知識】 宮地晶子

第一次世界大戦の戦場フランス、ベルギー、ドイツの国境では、多くの兵士が血を流して亡くなりました。それを象徴するように、真っ赤なポピーが咲き乱れていたといいます。「フランダースの野に」という詩が象徴的です。

リメンブランス・デー(戦没者追悼記念日) イーヴィー・ウー

11月11日は、カナダではリメンブランス・デーという祭日です。この日はイギリスでもオーストラリアでも本当に大切な日です。第一次世界大戦や第二次世界大戦で戦い、命をささげた人々を追悼する記念の日です。1918年11月11日午前11時、敵が降伏し第一次世界大戦が終結しました。そこでこの日が今日に至るまで大切な日となったのです。毎年、この日この時間には、戦争で命を落とした人々のために黙とうが捧げられます。月の初めから、追悼の意を込めて大勢の人が赤いポピーを身につけます。

第一次大戦で命を落とした人々のことをともに思い起こしていただければ、と思います。

(訳:宮地晶子)

英語教育指導員 宮地晶子の

エイゴノマナビカタ

第132回

発音は`筋トレ、だっ!

元気な1年生の女の子が声をかけてきました「先生、通訳もするんですか。そしたらCAになれるじゃないですか」CA? キャビン・アテンダント? ああ、私の時代で言うところの「スチュワーデス」ですね。

「うーん、容姿と身長がねえ…」と答えると、すかさず「先生は、いつからそんなに小っちゃいんですか?」。ふーむ、それにしても、CAに憧れる子は今でも多いのかな。「結構な力仕事で腰痛になるぞ」と夢を砕くようなことを思わず口にしてしまった。それでもなりたくない

ら、英語の勉強を頑張ってほしいな。いろんな国の人のお世話をするなら、中学生レベルの英語をしっかりと話せることです。その方が難しい言葉を使うより、お互い理解が早いでしょう。がんばれー!

ところでこの夏、アメリカ在住の日本人の方に、しみじみ…という感じで言われました。「留学したことないの? やっぱり発音は生まれ持った才能なのね」。ちなみに彼女は、長年アメリカ人と結婚して英語はペラペラ。激しく「ちがーう!!」と思ったけど、通訳中で反論するひまがありませんでした。だからここに書きます。

ともかく「繰り返し」で発音は劇的に変化します。私の場合中学生の時、ひたすら歌ったビートルズと英会話スクールで教える時使っていたオックスフォード出版のテキストCDでしょうか。それ以外にも山ほどやっていますが、この2つは共通点があります。それはもうむちゃくちゃ繰り返した、ということ。ともかく「繰り返し」。これって`筋トレ、と同じです。唇を鍛えましょう。

野坂良吉さん(88)
歌子さん(82)
西町2

富山県下新川郡飯野村(現入善町)で4人兄弟の農家の二男として育ちました。尋常高等小学校卒業後、13歳で東京の会社へ。1944(昭和19)年、16歳で横須賀の旧海軍航海学校に入校しました。

修了後、旧海軍特攻隊に志願。すでに戦局はひっ迫し、三重県鳥羽市の日和山防空壕で、最後の決戦に備えて防空壕掘削の日々。幸いにも戦地に出る前に終戦を迎え、18歳で無事生還することができました。「航空学校はいよいよつらかったな。毎日麦飯で茶碗一杯だけ。腹減って、腹減ってどうにもならん。ラッパの練習する、と言って朝早く海岸に行って、海藻採って食べていたよ」。

終戦後、父親から大工を勧められ、20歳で富山の木工棟梁に弟子入り。3年の年季奉公が明け、24歳の時仕事を求めて仲間と2人で東川にやって来ました。

「西9号に米田のガンさんっておじさんがいた。『仕事がなくたって金も払ってやる』って言われてさ。内地ではまだ半人前で仕事がなかったけれど、こっちに来たらいっぱいあつ



た」。翌年一人で再び訪れ、それがこの町での新たな人生の門出。「内地から来た一人大工だ」と評判を呼び、2年目にはみんなが頼みに来たそうです。「四国出身の人の所に行ったら、その後四国の人みんな頼んで来た。西4号の久保さん、西9号の蝶野さん、西12号の尾藤さん」。一人大工としてのまじめな評判が次々引き合いを呼び、1年に1棟程度の注文をこなしてきました。65歳で引退するまでに町内30数棟を建て、今も6棟ほど現存しています。最後に手掛けたのは第4代町議会議長を務めた故木村重太郎さんの自宅。「重太郎さんはその家に2年しか住めなかったなあ」。

6歳年下の妻歌子さん(82)とは26歳で結婚。「同じ越中出身同士で話が合ったんだ」。結婚が決まって今の土地を買い求め、仕事の合間を見ながら10年をかけてコツコツと自宅を建てました。その家は柱や建て付けに曲がりもなく、今もがっしり。2人の娘を育て、今は札幌在住の孫5人、ひ孫3人のにぎやかな家族が年に一度集まります。

俳句

秋の風きようは何色燃ゆる色
引力をぐぐつと持ち上げ西瓜抱く
食欲をそそるもみじの箸袋
文殊の知恵なしの女子会栗笑う
秋の蚊や羽音やさしく手術の朝
今朝の秋羽織る一枚ダークグレー
赤とんぼ稚児の帽子にひと休み
ご迷惑おかけしますと草の絮
節樽し双手がもの言う敬老会
新米やまず一番の塩むすび
座布団を枕折りしてチチ口虫
秋時雨語ることなし老二人
だいじょうぶ涙枯れても秋の虹
月冴えて故郷へ続く空の青
新米の一粒までもいとおしむ

高瀬潤
石澤清宏
三島智
若田郁
本田咲
佐々木りえ
山内みゆ
小林ろぼ
杉山ひろのり
保科なほ
徳光吐苦
杉山りつ
こばやし星来
横田則子
若田久



人のうごき 9月16日～10月15日
(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

お誕生
父 町内会 東町1丁目
母 江李 17区
功一 慎 麻衣子

ご結婚
新郎 新婦 町内会 第26区
藤郎 中澤 直 香穂
誉久 大谷 良斗

おくやみ
亡き人 歳 届出人 町内会
柳澤 千鶴子 91歳 柳澤 正隆 11区
島山 百合子 80歳 片山 孝司 第26
久保 ミチ子 74歳 久保 定信 東町2丁目
藤原 ムメ 101歳 福田 弘子 北町2丁目
石澤 正義 74歳 石澤 隆子 北町2丁目
恩地 福一 85歳 恩地 政市 北町2丁目

人口・世帯数 9月末日現在
人口 8,092人 (前月比-24人)
男 3,760人 (前月比-9人)
女 4,332人 (前月比-15人)
世帯数 3,669戸 (前月比-17戸)
出生 3人
死亡 15人
転入 29人
転出 41人

夜間納税と相談の日
11月14日(月)
第2月曜日
後5時15分～後8時

税務課収納室/役場1階税務課(4番窓口)

無料法律相談
11月25日(金)
後1時～後5時

森山大樹法律事務所(東町会館2階、完全予約)
予約は15日(火)まで(役場企画総務課総務室)

税務課から

お問い合わせは☎内線121、122

11月30日は町税第3期の納期限です

町税(町道民税、固定資産税)の第3期分の納期限は11月30日(水)です。口座振替を利用している方は、あらかじめ指定している引き落とし預貯金口座の残高を確認して準備をお願いします。納付が遅れると督促状を送付し、滞納が続くと財産調査や給料、預金などの差し押さえ、不動産、動産の公売など滞納処分を行う場合もありますので留意願います。特別な事情があつて納期限までに納付困難な場合は必ず納付相談してください。

町税は、町の根幹となる大切な自主財源です。税の公平な負担、

貴重な自主財源確保のため、期限内の納付をお願いします。

▼延滞金の発生にご注意

税金、料金の納付が遅れると、納期限の翌日から納付した日までの日数と滞納額に応じて、一定割合で延滞金を賦課します。

納期限内に納付した方との実質的な負担の公平と期限内納付の促進を図るために設けています。

▼口座振替をご利用ください

納め忘れを防ぐことができますのでご利用ください。指定できる金融機関は次のとおりです。

東川町農業協同組合 北央信用組合 北海道銀行、北陸銀行、北洋銀行、旭川信用金庫、ゆうちょ銀行

年末調整説明会の開催

事業主(給与支払い者)を対象に年末調整説明会を開きます。出

教育委員会事務局から

お問い合わせは☎内線581、582

来年度の成人式は1月8日です

29年成人式は、来年1月8日(日)、文化芸術交流センターで開催します。対象者へのご案内は11月下旬に発送します。町内に住民登録のない方で成人式に参加を希望の方は、同月21日(月)までに、参加者の氏名、生年月日、連絡先をお知らせください。

対象の新成人は、1996(平成8)年4月2日から1997(同9)年4月1日までに生まれた方です。

教育長、教育委員人事

東川町長は10月1日、林万里現教育長を教育長(3期目)に任命しました。任期は3年です。併せて柏原定和氏を新たな教育委員に任命しました。

東川町教育委員会は同日付で兼重一男氏を教育長職務代理に指定しました。

◆東川町人事(10月1日付け)
教育長 林万里(現) ▼教育長職務代理 兼重一男(同) ▼教育委員 及川めぐみ(同) ▼

定住促進課から

各種届け出は住民室☎内線111

国民年金の保険料は社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税法と地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除対象となつて税額軽減されます。

対象はその年の1～12月期に納めた保険料全額です。過去の年度分や追納した保険料も含まれます。

配偶者、家族(実子など)が負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合せて控除対象です。

28年度中に納付する国民年金保険料の保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

1月1日から9月30日までの間に納付した国民年金保険料は、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を送りますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書、領収書の添付が必要です。

その年の10月1日から12月31日までの間に、その年初めて国民年

ごあいさつ

教育委員長退任にあたって



高木正晴

新教育委員会制度への移行に当たり、教育委員を退任いたしました。多くの皆さまのお力添えをいただき、微力ながら責務を果たすことが出来、心からお礼申し上げます。

将来を担う子供たちを「町のどんな産業や資源より最も大切な財産である」と定義すれば、子育てや教育は、子育て世代やそれにかかわる一部の人だけのことではなく、町全体でかわつていくことが必要不可欠となる。そのためには「一学校」「家庭」「地域」のおの役割を整理確認することが求められます。

学校が今以上の力を発揮するためには、学校への理解と協力応援が必要であり、重要なことです。子供たちが社会で活躍する時、ふるさとを愛し、誇りに思い、自分の生まれ故郷は「写真文化首都東川」と胸を張って答えられる大人に成長してくれることが私の思いです。

わが町の教育がますます充実し発展することを願い、退任のご挨拶とします。ありがとうございました。

教育長就任にあたって



林万里

新教育委員会制度の施行に伴い、このたび、町長の任命を受け、教育長に就任いたしました。これまでの教育委員と教育長が担ってきた職責を一身に引き受ける立場となり、改めて、その重責の重さに身の引き締まる思いです。

さて、今日、グローバル化の進展や情報通信技術の発達などが、地域社会にさまざまな変化をもたらしています。このような中、子供たちには自立した人間として、他者と協調・協働しながら、未来を切り開いていく力を育成することが求められています。

このため、本町では地域と学校・家庭が連携・協働して地域全体で未来を担う子供たちを育てていきたいと考えております。

今後も教育行政の一層の発展のため、最善を尽くす覚悟でございます。引き続きご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

工事、委託業務の入札結果 町発注公共工事の入札結果をお知らせします。 公共施設サービス課

入札日	設備名等	請負業者	請負価格(税込み、円)	契約方法等
9月29日	西部処理区管渠新設実施設計委託業務(南町2丁目)	旭川設計測量(株)	2,430,000	指名競争入札
"	公共下水道施設長寿命化実施設計委託業務	(株)日水コン北海道支所	3,348,000	"
"	太陽光発電施設整備工事	菱中産業(株)	28,954,800	"
10月7日	第三地区町営住宅内部改修工事	(有)谷地建設	3,888,000	"
"	第一地区コミュニティセンター増築実施設計委託業務	(株)Fan建築設計	6,210,000	"

放課後子ども教室のスタッフ募

小学生を対象とする地域子ども教室の有償ボランティアスタッフを募集します。

応募期間

随時

活動日

毎週火、金曜日午後4時から同5時15分(休校期間を除く、ただし第一、第二、第三小は場所により異なる)

場所

地域交流センター、第一小、第二小、第三小

応募要件

子どもが好き、絵本の読み聞かせができる、工作や科学実験の指導ができる、安全指導をいただける、スポーツプログラムやゲームの指導ができる方、教員OB

その他

○プログラム例(プレパークで自由遊び、紙飛行機、紙工作、室内ボリリング、長縄跳び、絵本読み聞かせなど)

親と子の朗読会

第3回親と子の朗読会を開きます。出演は、札幌を拠点に活動している人形劇団・おたのしみ劇場ガウチヨス。演目は「まほうの棒」

「どうぶつのサーカス」です。
日時 11月19日(土)午後1時半
開演(開場は午後1時)
場所 地域交流センター
入場料 無料(託児あり)



1985(昭和60)年4月から18年10月の長期間、東川町国民健康保険運営協議会委員(保険医代表)として同保険事業の運営に貢献。同事業を継承した大雪地区広域連合(東川、東神楽、美瑛3町一部事務組合)の国民健康保険運営協議会委員として、引き続き2004(平成16)年2月から今年7月まで12年6カ月、通算31年4カ月間にわたって広域運営の健全な国民健康保険事業運営に力を尽くしてきました。

西川町税務課長が自治税務局長

西川宗孝町税務課長(58)が10月5日付けで総務省自治税務局長表彰を受けました。

1980(昭和55)年から町税務課に配属。資産税係兼課税係として5年9カ月間勤務後、大雪地区広域連合事務局長、町議会事務局長を経て2011年5月から町税務課長。

保健福祉課から

福祉のことと申請のお問い合わせは社会福祉室(内線502、503)、健康と食のことは保健指導室(内線504・507)、高齢者介護は地域包括支援センター(内線508、509)

食事から健康「栄養教室」

生活習慣病が増えています。自分の健康を守るため健康の大切さを考えましょう。

身近な材料を使って調理実習します。バランス、味付けを確かめ健康を考えましょう(食生活改善推進員となる単位を取得可)。
対象 町民どなたでも(男性の方歓迎)
日時 11月30日(水)午前10時～午後1時ごろ
場所 保健福祉センター
内容 「食べて防ごう生活習慣病」
脂質異常症、講話と調理実習、試食(希望者には体脂肪測定)

幼児センターから

職員応募のお問い合わせは子ども未来課(82-3400)、そのほかの申し込み、お問い合わせは地域子育て支援センター(82-5100)

子育て講演会

豊かな心を育ててくれる絵本を通しての講演会です。
日時 11月18日(金)午前10時～同11時半
場所 子育て支援センタープレールーム

保育職員を募集

東川町では、29年度採用職員(保育職)を募集します。応募希望の方は11月25日(金)までに必要書類をそろえてご応募ください。
募集資格 ①幼稚園教諭と保育士の両資格を有する方。②保育園と幼稚園の両施設または子ども園や幼児一元化施設での勤務経験を有する方。

採用 1人
採用年月日 来年4月1日
勤務条件 東川町職員給与条例等規定による
勤務日 月曜日から土曜日までの間で週5日間
勤務時間 午前7時から午後7時までの間で7時間45分のシフト制

必要書類 履歴書、小論文、資格免許、最終学歴の卒業証明書等の写し
その他 試験日、小論文テーマは後日連絡
申し込み 幼児センター内子ども未来課または役場企画総務課

見学体験会「一緒に考えよう」
3歳児以上の保育の様子を見学します。来年度入園予定の保護者の方は来園ください。昼食も用意しています。
日時 11月25日(金)午前9時半～正午
場所 子育て支援センタープレールーム

家族運動会
体を動かして楽しく遊びましょう。お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒に。
日時 11月26日(土)午前10時～同11時
場所 幼児センタープレールーム
対象 家庭の親子どなたでも
内容 親子で楽しむ運動遊び
講師 NPO(特定非営利活動)法人TAGスポーツクラブ、大浦厚子さん
持ち物 動きやすい服装、上靴(子ども、保護者とも)

見学体験会「一緒に考えよう」
3歳児以上の保育の様子を見学します。来年度入園予定の保護者の方は来園ください。昼食も用意しています。
日時 11月25日(金)午前9時半～正午
場所 子育て支援センタープレールーム

見学体験会「一緒に考えよう」
3歳児以上の保育の様子を見学します。来年度入園予定の保護者の方は来園ください。昼食も用意しています。
日時 11月25日(金)午前9時半～正午
場所 子育て支援センタープレールーム

延べ15年間にわたって徴税の適正、公平な賦課徴収に尽力して町の安定的な財政運営に努めてきました。特に税務課長就任後は、税未納者の財産の差し押さえを伴う積極的な徴税事務を通して税の負担公平に注力してきました。

東川、東神楽、美瑛3町で構成している大雪地区広域連合事務局長、上川広域滞納整理機構の構成町担当課長として関係機関と連携を取って賦課徴収体制が実現できています。

人権擁護委員に松林さん、盛永さんが就任



松林さん(右)、盛永さん

任期満了に伴う新たな人権擁護委員として松林加代子さん、盛永小夜子さんの2人が10月1日付けで法務省から再任の委嘱を受け、同月4日、松岡市町長から再任の委嘱伝達を受けました。任期は3年間です。就任に伴って町社会

対象 家庭の親子どなたでも
内容 講演「絵本はたのしい」
講師 とも富貴堂店長、福田洋子さん
定員 ありません(要予約)

東川出身の画家、故藤野千鶴子さん(没年平成14年77歳、旧姓石上)の油彩画作品4・9点がこのほど寄贈され、10月20日長女の檜葉ゆかりさん(56)調布市在住写真右、一子女斎藤りょうさん(52)草加市在住、写真左の2人が来町して松岡市町長に作品目録を託しました。
藤野さんは旭川市東旭川で生まれ、間もなく両親とともに東川町

福祉協議会ではくらしの相談員を委嘱しました。
本町の人権擁護委員は、松林さん、盛永さんに加え、安井繁光、馬場猛の各氏4人です。
町内の身近な相談パートナーとして家庭のもめごと、近隣トラブルなどの相談に応じ、人権を守るための活動をしています。

吉宮建設から寄付
10月21日、吉宮建設(旭川、吉宮晃彦社長)の吉宮社長が来庁し、多額の寄付をいただきました。写真甲子園の映画化支援事業として、映画製作費の一助に、と託していただきました。同社からは毎年町に株主事業への寄付をいただいています。ありがとうございます。

東川出身の画家、故藤野千鶴子さんの遺作を寄贈
東川出身の画家、故藤野千鶴子さん(没年平成14年77歳、旧姓石上)の油彩画作品4・9点がこのほど寄贈され、10月20日長女の檜葉ゆかりさん(56)調布市在住写真右、一子女斎藤りょうさん(52)草加市在住、写真左の2人が来町して松岡市町長に作品目録を託しました。
藤野さんは旭川市東旭川で生まれ、間もなく両親とともに東川町

東川出身の画家、故藤野千鶴子さんの遺作を寄贈
東川出身の画家、故藤野千鶴子さん(没年平成14年77歳、旧姓石上)の油彩画作品4・9点がこのほど寄贈され、10月20日長女の檜葉ゆかりさん(56)調布市在住写真右、一子女斎藤りょうさん(52)草加市在住、写真左の2人が来町して松岡市町長に作品目録を託しました。
藤野さんは旭川市東旭川で生まれ、間もなく両親とともに東川町

東川出身の画家、故藤野千鶴子さんの遺作を寄贈
東川出身の画家、故藤野千鶴子さん(没年平成14年77歳、旧姓石上)の油彩画作品4・9点がこのほど寄贈され、10月20日長女の檜葉ゆかりさん(56)調布市在住写真右、一子女斎藤りょうさん(52)草加市在住、写真左の2人が来町して松岡市町長に作品目録を託しました。
藤野さんは旭川市東旭川で生まれ、間もなく両親とともに東川町

東川出身の画家、故藤野千鶴子さんの遺作を寄贈
東川出身の画家、故藤野千鶴子さん(没年平成14年77歳、旧姓石上)の油彩画作品4・9点がこのほど寄贈され、10月20日長女の檜葉ゆかりさん(56)調布市在住写真右、一子女斎藤りょうさん(52)草加市在住、写真左の2人が来町して松岡市町長に作品目録を託しました。
藤野さんは旭川市東旭川で生まれ、間もなく両親とともに東川町

へ。町内で石上理容院を営みました。22歳で結婚して転出。40歳から道教育大学旭川分校(当時)の知人教員に師事して油彩画を学びました。



旧東川小学校を全面改築してこの日オープンした文化芸術交流センターのギャラリー第1回作品展として代表作「眠らない宙」(2009年、F100×2号)など15点を展示しています。

第30回全町バレーボール大会の開催

第30回全町バレーボール大会の参加者チームを募集します。
日時 11月20日(日)午前9時から開会式
場所 東川B&G海洋センター
募集 男、女一般チーム(中学生以上)
試合方式 男女混合6人制リーグ戦

定員 10組程度
締め切り 11月11日(金)
その他 給食代180円負担(親子1食分、当日徴収)

◆◆◆◆◆
中野医師が厚生大臣表彰を受賞
町内で歯科医院を開業している中野典一医師(64)東町1が28年度国民健康保険関係功績者厚生大臣表彰を受けました。10月17日、厚生労働省庁舎で表彰式が行われました。

◆◆◆◆◆
中野医師が厚生大臣表彰を受賞
町内で歯科医院を開業している中野典一医師(64)東町1が28年度国民健康保険関係功績者厚生大臣表彰を受けました。10月17日、厚生労働省庁舎で表彰式が行われました。

◆◆◆◆◆
中野医師が厚生大臣表彰を受賞
町内で歯科医院を開業している中野典一医師(64)東町1が28年度国民健康保険関係功績者厚生大臣表彰を受けました。10月17日、厚生労働省庁舎で表彰式が行われました。

11月の集団検診							
保健福祉課							
11月実施の集団検診は次の通りです。本年度特定健診とがん検診を受けていない方はこの機会に受診しましょう。詳細は保健指導室まで。							
日	時	場所	健診機関	内容			
22日(火)	24日(水)	25日(木)	保健福祉センター	旭川厚生病院	①特定健診 ②胃、肺、大腸がん検診 ③肝炎検査		
前7～9時まで受け付け						締め切り	8日まで

参加料 1チーム3千円(学生2千円)
締め切り 11月11日(金)
申し込み 東川町バレーボール協会事務局(役場交流促進課、大角まで ☎(代) 82-2111)

ポプリコンサート

ピアノとチェンバロ、リコーダーの秋のアンサンブルコンサートです。
ピアノは千葉市在住のウイリアムス・美由紀さん、札幌在住の川本彰子さん、チェンバロは同新妻美紀さん。リコーダーと朗読は旭川在住の田崎菜津子さん。「オリエンタル愛の言葉」(グラナドス作曲)、「フランス組曲5番より」(バッハ作曲)、「ピターとおかみ」(プロコフィエフ作曲、朗読とピアノ)、「お菓子の世界より」(湯山昭作曲)など。
日時 11月12日(土) A 午前11時(午前10時45分開場)、B 午後3時(午後2時45分開場)の2回

場所 小西健二音楽堂(東町1)チケット販売 A、B各回とも1人500円(就学前児は無料)。フレンドシップながさわ(西町1)お問い合わせ 事務局の田崎さん ☎73-5758



子育てチャンネル

正解のない子育て

若いころは世の中「〇か×」

「白か黒か」しかないと思って
いた。どんな人も良い人で、話
をすれば理解し合えるものだ
と。グレイゾーンや必要悪など
という言葉の意味が嫌々ながら
理解できるようになったのは、
随分年齢を重ねてからだったよ
うに思う。

法律に反することはダメだが、
日常生活にこれは絶対に正しい、
という正解はないことが多く、
結果オーライということもた
くさんある。子育てにおいても同
様のことが言えるのではないだ
ろうか。

語弊があるかもしれないが、
子ども時代より成人になってか
らの方が圧倒的に長い年月の人
生を過ごすわけで、子どもの時
に鼻を垂らしていた子が立派な
人物となっていたりすることも
あるのだから、子ども時代がす
べてではなく、その先を生きる

力が重要になる。

いずれ社会に出ていろいろな
価値観の人と過ごさなければな
らないということは、自分とは
違う考えや立場に立ったもの
見方ができる人間に
育てることが大
切ではないだ
ろうか。

相手の
立場を思
い測る力
は欠かせ
ないもの
なる。た
だし
相手の立場ばかり
に気にして自分の意
見を言えないというのも違
うので、関わる人たちの影響はとて
も大きくなる。

想像力を育てる

大人になってからピアノを習



い直した時、先生から「パッハ
やベートーベンの音楽がはやっ
ていた時の時代背景や弾き方
を想像して」と言われて驚いたこ
とがある。子どもの時は、ただ
譜面だけを追い、そ
んなことは考え
もしなかつ
たから。

絵画や歴
史、伝統
文化など
も、その
時代の
人々の息遣
いを感じ、想像
することが楽しいの
ではないだろうか。

先日、高等支援学校の先生の
講演を聞く機会があった。発達
障害の子どもの生活は、睡眠、
食事、そして余暇の過ごし方が
大切だというお話をうかがった。
でもこれは子どもから大人まで

当てはまることではないだ
ろうか。

大人にもよく第三の場所を持
つことが大事だといわれる。仕
事と家以外に自分がリラックス
できる場所、という意味で、余
暇を上手に過ごすことが相手
を思いやり、立場や考えを想像
する余裕となるのではないだ
ろうか。

学問という知識のほかに
も、学べるものはたくさんあるとい
うことを伝えていくことが想像
力豊かな子どもに育てる鍵とな
りにはしないだろうか。ちなみに
私は釣りの時、魚の気持ちを想
像するけれど、なかなか読め
ません。

大浦厚子
旭川TAGスポーツクラブ

大浦厚子

第25回 知って役立つ
こころ家庭医学講座

「イタツ、タタツ」やって来た寒い季節と痛風

大丈夫？ 20代、30代も油断大敵

突然の関節の痛み、つらいですよ。足の親指の付け根が赤く腫れて、熱をもつて痛む場合には痛風の疑いがあります。近ごろは20代や30代の若い世代にも痛風が増えています。宴会など食べ過ぎ、飲み過ぎが多くなる時期です。そんな時に突然の急な発作に見舞われがち。十分に注意してください。

痛風の原因は、尿酸の結晶です。尿酸は、体の設計図である遺伝子の成分「核酸」やエネルギーの元である「アデノシン三リン酸（ATP）」が分解されてできるものが約80パーセント、食べ物由来のプリン体が分解されてできるものが約20パーセントといわれています。

体内ではいつも尿酸が作られては排せつされ、通常一定の量を保っています。ところが生産と排せつのバランスが崩れると、体内に尿酸がたまり濃度が高くなってしまいます。血液中の尿酸値が高い状態が続くと、関節の中に尿酸の結晶が出来、関節炎を

起こします。この結晶は針のように尖っており、体温が低くなると体内の尿酸が結晶化しやすくなるため、激痛を伴う発作が起きやすくなるのです。

痛む場所は、ほとんどの場合1カ所、足の親指の付け根、足の中間部、足関節、膝関節などに多い傾向があります。

2004（平成16）年の国民生活基礎調査によると、日本全国の痛風患者は約87万人。痛風予備軍の



高尿酸血症は500万人以上といわれています。尿酸が高くなるのは、男性の場合20歳を超えてからですが、女性は50代以降の閉経後から増えてきます。

通常、女性は閉経後から症状がでてきます。平常では女性ホルモンのエストロゲンの働きによつて尿酸を下げているためです。従つて痛風になるのは、約95パーセントが男性です。以前は50-60歳代に多か

つたのですが、高カロリーな食習慣に伴つて、20代や30代の若い世代にも痛風が増えています。また高尿酸血症の約40パーセントで遺伝的影響がみられ、将来肥満、高血圧、脂質異常症などを発症して心臓病や腎臓病を合併する頻度が高率になることが認められています。

撃退！ 適正な食事と軽い運動、休肝日で

治療は鎮痛薬がよく効きます。急激に尿酸を下げる、関節にさらに尿酸の結晶ができてしまうので、一般的に発作が収まつてから尿酸を下げる治療を行います。

治療薬は、尿酸の生成を抑える薬か尿酸の排せつを促す薬を使用します。多くの人は、薬を止めると尿酸値が元の高い値に戻つてしまつので、定期的に検査をしながら長期に薬を使用することにになります。

エネルギーの取り過ぎや肥満が高尿酸血症を引き起こします。適正なカロリー摂取量を守り、体重を減らすことが重要です。しょ糖

や果糖が尿酸に影響するため、甘いものや果物、ジュースを減らし、野菜や乳製品を増やすようにします。肉類、特にレバー、ホルモン、エビ・イカなどの魚介類は控えること。海藻類やきのこ類の摂取量を増やすと良いでしょう。

アルコールは、ビールが悪玉に挙げられますが、飲み過ぎるとどんな種類のお酒でも尿酸値を上げます。1日量の目安として「ビールは中瓶1本（500ミリリットル以下）」「日本酒なら1合（180ミリリットル）以下」「ウイスキーはシングル2杯、ダブル1杯（60ミリリットル）以下」のどれか1種を選ぶようにしましょう。また、週に2回は休肝日を設けましょう。

激しい運動を避け、軽く汗をかく程度の有酸素運動を1週間に3回、30分間程度行うとよいでしょう。栄養指導も受けることができます。詳しいことはご相談ください。

町立診療所副所長

古川 倫也

2016. 11

information インフォメーション



東川町役場・保健福祉センター …(代)	82-2111
改善センター (公民館)	82-3200
文化交流館	82-4245
文化ギャラリー	82-4700
地域交流センター	82-5900
文化芸術交流センター(旧東小)	74-6801
B&G海洋センター	82-4600
町立診療所	82-2101
東川町社会福祉協議会	82-7505
大雪消防組合東消防署	83-0119
道草館	68-4777
幼児センター	82-3400
地域子育て支援センター	82-5100
NPO法人こころりんく東川	82-2666

11月の行事

- 3日(木) 第26回少年剣道東川大会(前9時、B&G東川海洋センター)
町民文化祭芸術発表会(前10時、文化芸術交流センター)
- 7日(月) 町議会第5回臨時会(前9時半、議場)
家畜感謝祭(後4時半、東川神社社務所)
- 25日(金) 町議会第6回臨時会(後2時、議場)
- 28日(月) 大雪山火山防災協議会(後2時、役場)

日程変更
12月3日(土) 森林療法シンポジウム(後1時、森林体験研修センター)

文化ギャラリー

東町1丁目19-8

- 3日(木)まで
▶ 第46回東川町民総合文化祭作品展
(最終日は午後3時半まで)
- 6日(日)～10日(木)
▶ 写真甲子園北海道ブロック歴代優勝、準優勝校作品展
- 12日(土)～25日(金)
▶ 三軌会写真部北海道支部展
- 27日(日)～12月12日(月)
▶ 第28回MOA東川児童作品展
▶ 中野写真展
「JR留萌本線の旅…今日なくなる増毛駅」
▶ 第25回林忠彦賞船尾修受賞作品展
- 29日(火)～12月8日(木)
▶ 二小親子ふれあい写真展

※ 4日(金)、5日(土)、11日(金)、26日(土)は作品入れ替えのため休館

保健福祉センター

保健福祉課保健指導室

【11月分】

- 11日(金) ごっくん教室 **申し込み** …… 13:00～14:00
乳幼児健診 …… 13:15～
(通知者以外14:30～)
 - 17日(木) 2歳ふれあいルーム **申し込み**
子育て支援センター …… 9:00～12:00
 - 22日(火)、24日(木)、25日(金) 特定健診、がん検診集団検診(旭川厚生病院) …… 7:00～9:00
 - 30日(水) 栄養教室 …… 10:00～13:00
- 会場は保健福祉センターです(2歳ふれあいルーム以外)

【12月分】

- 9日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診
- 13日(火) 栄養教室
- 15日(木) じっくり子育て相談

地域子育て支援センター(幼児センター内)

西4号北8番地

- <親子遊び体験教室> **予約**
4日(金) テーマ「落ち葉制作」 …… 10:00～11:30
 - <遊びの広場> 毎週月、火、水曜日「プレールーム」開放 …… 9:00～12:00
1日、2日、7日、8日、9日、14日、15日、16日、21日、22日、28日、29日、30日
★29日(火) 午後開放(0～1歳児) …… 13:00～15:00
- ※会場は幼児センター内の子育て支援センターです

共生サロンこころん

東町1丁目7-10

- 8日(火) こころん研修会 あさ …… **申し込み** 10:00～11:30
よる …… **申し込み** 18:30～20:00
- 11日(金) 健康体操教室 …… **申し込み** 10:00～11:00
- 12日(土) こころん研修会サタデー …… **申し込み** 10:00～12:00
かぜのこくらぶ …… **参加自由** 14:00～16:00
- 25日(金) 健康体操教室 …… **申し込み** 10:00～11:00
- 30日(水) おとなり会(茶話会) …… **参加自由** 14:00～15:00

※体操教室(12月分)の受け付けは11月28日(月)から窓口、電話、FAXで。



本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。また用紙には再生紙(100%)を使用しています。